

# **СПОРТИВНЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ – ФЕНОМЕН БЫТИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА**

**В.Г. Семенов<sup>1</sup>, В.Н. Костюченков<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Россия

<sup>2</sup>Смоленская государственная медицинская академия, Россия,

[victor.semen2010@yandex.ru](mailto:victor.semen2010@yandex.ru)

Неоспоримым является тот факт, что разрешение острых социально–экономических проблем в обществе, достижение реальных сдвигов в дальнейшем формировании высшего профессионального образования представляется возможным лишь при конкретизации целей, задач и средств, которые должны быть сфокусированы на укрепление здоровья, физического, психического и духовного потенциала студенческой молодежи.

Отсюда исключительное внимание специалистов в области физической культуры и спорта, медиков, психологов и социологов в настоящее время связано с переосмыслением физического воспитания и физкультурного образования в системе общего профессионального образования в вузах [1,2,3]. На современном этапе развития Высшая школа сталкивается с серьезной проблемой, связанной со здоровьем студентов. С одной стороны – расширяется объем учебно–методической и научной информации, вводятся повышенные требования и содержание образовательных программ по дисциплинам учебного плана, что естественно, обуславливает нехватку времени у студентов на их проработку и усвоение, а также удовлетворение необходимых личных интересов в свободное время. С другой стороны – уровень состояния здоровья студенческой молодежи и влияние негативных факторов (курение, алкоголизация, употребление наркотических средств) существенно препятствуют эффективному овладению профессиональных знаний и необходимых компетенций по избранным специальностям. В этой связи назрела необходимость модификации физического воспитания студентов, которая должна быть основана на образовательном процессе, связанная с формированием физического образования через самореализацию и самовоспитания студента [6].

Одним из приоритетных путей решения данной проблемы считаем необходимым разработку принципиально нового подхода и реализации общей методологии физкультурного образования и воспитания студентов в условиях высшего учебного заведения. Научная основа данного подхода заключается в переориентации действующих целевых программ по физической культуре в вузах с адаптивно – поддерживающих, основанных на сдаче нормативных требований на оздоровительно – тренирующие и креативно–познавательные занятия для максимального удовлетворения потребностей и интересов каждого студента с учетом его индивидуальных особенностей для целенаправленного образования психомоторного потенциала функциональных возможностей и укрепления здоровья [4,5].

Можно полагать, что только на этой основе может быть реализован спортивный стиль жизни современных студентов ресурсно–прогнатической и социально–личной направленности. Теорети-

чески обобщения можно представить в виде реализации следующих методических принципов. Первый – целенаправленная физкультурно–оздоровительная и оздоровительно–тренирующая деятельность студента должна определяться конечной целью – индивидуальным повышением уровнем физического и психического здоровья и расширением функциональных возможностей. Второй – высокая мотивация саморазвития и понимание состояния уровня своего здоровья в любой временной отрезок учебы в вузе. Третий – реализация упреждающих средств физической культуры и спорта для противодействия нервно–психических стрессов и факторов риска, отрицательно влияющих на здоровье студента. Четвертый – разработка и ведение личного паспорта здоровья студентам. Пятый – системное применение средств (закаливание, гигиенический режим, рациональное питание, средства восстановления и другое) для защиты организма от воздействия внешних факторов. В этой связи, спортивный стиль жизни студента должен быть ключевым и своеобразной смысловой формулой здоровья на всю жизнь будущего специалиста с высшим профессиональным образованием.

Быть здоровым студентом – значит постоянно реагировать на необходимые потребности своего организма, вовремя рационально питаться, иметь достаточный по времени сон, систематически и надежно получать знания, включаться в Интернет, иметь достаточный отдых, «получать порцию» оздоровительно–тренировочных нагрузок.

Быть здоровым студентом – это значит осуществлять свою жизнедеятельность, исключив несовместимые для организма вредные привычки и эффективно и вовремя ликвидировать возникшие острые проблемы и негативные ситуации, влияющие на потенциал здоровья. И, наконец, быть здоровым студентом – это постоянно стремиться к решению главной цели физическому, психическому, духовному и социальному благополучию, быть патриотом своего коллектива и Родины.

Таким образом, спортивный стиль жизни студентов является специфическим процессом физкультурного образования и воспитания в вузе, который должен быть основан на следующих взаимосвязанных компонентах:

- знаниевым – студент достигает мотивации и самосознания быть здоровым и должен овладеть базовыми знаниями по формированию и развитию уровня здоровья;
- развивающим – студент творчески и самостоятельно осуществляет оздоровительно–тренировочную деятельность и отвечает за эффективность и качество ее осуществления;
- личностным – основан на формировании у студентов надежного уровня здоровья, как рефлексивной, собственной, рациональной жизнедеятельности;
- оценивающим – связан с накоплением индивидуального двигательного опыта и постоянные самооценки и саморегуляции своего физического и психического здоровья функциональной подготовленности;
- компетентностным – основанный на органической взаимосвязи надежной, образовательной деятельности и формирования феномена личного здоровья.

Не претендуя на окончательный вариант теоретического проекта считаем, что здоровьесформирующее и здоровьеразвивающее физкультурное образование и воспитание студентов создает объективные предпосылки к объединению и реализации современных знаний и положений по теории и методике физического воспитания спортивной тренировки, психологии, спортивной медицины и спортивной физиологии, морфологии, валеологии, адаптивной физической культуры, которые могут претендовать на статус образовательной дисциплины в высшем непрофессиональном учебном заведении.

В этой связи, назрела острая необходимость модернизации старой консервативной системы в области физической культуры и спорта в вузах на проектирование современного физического образования, основанного на индивидуальных оздоровительно–тренировочных программах для каждого студента, как важнейший инструмент активной мыслительной и двигательной деятельности будущего высокообразованного специалиста.

### **Литература:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие /М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека /В.П.Казначеев. – М.: Медицина, 1983. – С. 30–70.

3. Каченовский М.Б. Введение в валеологическую педагогику /М.Б.Каченовский. – Минск: Новая Света, 1997. – С.15–27.
4. Куликов В.П. Потребность в двигательной активности /В.П.Куликов, В.И.Киселев. – Новосибирск, 1998. – С.31–49.
5. Лищук В.А. Технология повышения личного здоровья /В.А.Лищук, Е.В.Мосткова. – М.: Медицина, 1999. – С.101–140.
6. Максимова О.А. Стилъ жизни российского студенчества и периода трансформации общества /О.А.Максимова. – Казань, 1999. – С.42–67.